उपनिषद् के अनुसार ब्रह्म और आत्मा का संबंध

उपनिषदों के अनुसार, ब्रह्म और आत्मा का संबंध एकता का है। अद्वैत वेदांत के सिद्धांत के अनुसार, ब्रह्म और आत्मा वास्तव में एक ही हैं। आत्मा का वास्तविक स्वरूप ब्रह्म ही है, लेकिन अज्ञान और माया के कारण आत्मा अपने-आप को अलग मानती है और संसार के बंधनों में फँसी रहती है। जब आत्मा ज्ञान प्राप्त करती है और अपने वास्तविक स्वरूप को पहचानती है, तब वह ब्रह्म के साथ एकत्व का अनुभव करती है।

उपनिषदों में ब्रह्म और आत्मा के संबंध को समझाने के लिए कई दृष्टांत और उपमाएँ दी गई हैं, जैसे :

i **घटाकाश और महाकाश :** जैसे एक बर्तन के अंदर का आकाश और बाहर का आकाश एक ही है, वैसे ही आत्मा और ब्रह्म एक ही हैं। बर्तन टूटने पर अंदर और बाहर का आकाश एक हो जाता है, उसी प्रकार आत्मा का अज्ञान मिटने पर वह ब्रह्म के साथ एक हो जाती है।

ii **लहर और सागर :** जैसे लहरें सागर का ही हिस्सा हैं और उनमें कोई स्वतंत्र अस्तित्व नहीं है, वैसे ही आत्मा ब्रह्म का ही अंश है। लहरें सागर से उत्पन्न होती हैं और सागर में ही विलीन हो जाती हैं, उसीप्रकार आत्मा का अस्तित्व ब्रह्म से ही है और वह ब्रह्म में ही विलीन होती है।

iii **सूर्य और किरणें :** जैसे सूर्य की किरणें सूर्य का ही हिस्सा हैं, वैसे ही आत्मा ब्रह्म का ही अंश है। किरणें सूर्य से उत्पन्न होती हैं और सूर्य में ही मिल जाती हैं, उसीप्रकार आत्मा का अस्तित्व ब्रह्म से ही है और वह ब्रह्म में ही विलीन होती है।

iv **मोक्ष की प्राप्ति :** उपनिषदों के अनुसार, मोक्ष की प्राप्ति आत्मा के ब्रह्म के साथ एकत्व के अनुभव में है। यह अज्ञान (अविद्या) के विनाश और आत्म–ज्ञान की प्राप्ति के माध्यम से संभव है। मोक्ष का अर्थ है जन्म–मृत्यु के चक्र से मुक्ति और आत्मा का शुद्ध, अविनाशी, और अनंत अवस्था में प्रवेश।

☐ मोक्ष प्राप्ति के लिए उपनिषदों में निम्नलिखित मार्ग बताए गए हैं :

v **श्रवण :** गुरु से वेदांत की शिक्षाओं को सुनना और उन्हें समझने का प्रयास करना।

vi **मनन :** वेदांत की शिक्षाओं पर गहराई से विचार करना और उन्हें तर्कसंगत रूप से समझना।

vii **निदिध्यासन :** ध्यान और अवलोकन के माध्यम से वेदांत की शिक्षाओं का अभ्यास करना और उन्हें अपने जीवन में लागू करना।

इन मार्गों का पालन करके साधक आत्म–ज्ञान प्राप्त कर सकता है और ब्रह्म के साथ एकत्व का अनुभव कर सकता है। यह अनुभव मोक्ष की प्राप्ति की दिशा में महत्त्वपूर्ण कदम है।

निष्कर्ष : उपनिषदों में ब्रह्म और आत्मा की अवधारणा भारतीय दर्शन और आध्यात्मिकता की नींव है। ब्रह्म को सर्वोच्च सत्य और आत्मा को शुद्ध चेतना के रूप में परिभाषित किया गया है। ब्रह्म और आत्मा का संबंध एकता का है, जहाँ आत्मा का वास्तविक स्वरूप ब्रह्म ही है। मोक्ष की प्राप्ति आत्म–ज्ञान और ब्रह्म के साथ एकत्व के अनुभव में है। उपनिषदों की शिक्षा और उनका पालन आज भी उतना ही प्रासंगिक है जितना प्राचीन काल में था, उपनिषद हमें एक समृद्ध और सार्थक जीवन जीने का मार्गदर्शन प्रदान करते हैं।

डॉ. श्रवण कुमार मोदी
सहायक प्राध्यापक, दर्शनशास्त्र विभाग
शिवदेनी राम अयोध्या प्रसाद महाविद्यालय
बारा चकिया,पूर्वी चम्पारण
मो0–9608685335
Email Id- shrawankumarmodi1973@gmail.com